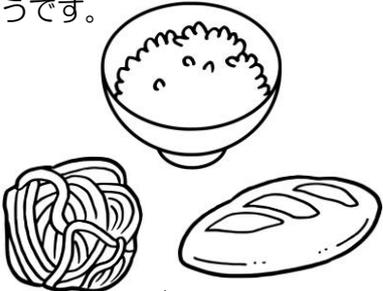
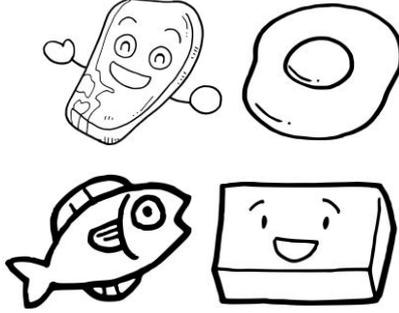
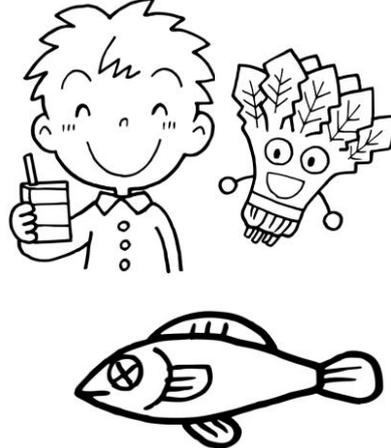
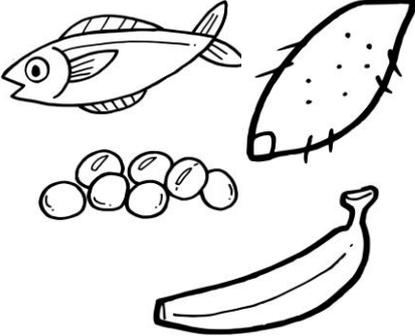


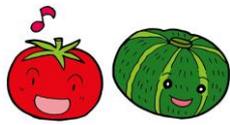
気温や温度が上がり、夏本番が近付きました。体力が消耗しやすい上、食欲が落ちることもある時期です。また、野外や室内での熱中症には、十分注意していきましょう。水分補給の基本は、「のどがかわく前に補給」「少量をこまめにとること」です。食べ物が腐りやすくなる時期でもあります。食品の取り扱いには十分に注意をしていきましょう。

<スポーツするときの食事とは？>

7月7日（月）～9日（水）は体育大会です。「スポーツ栄養」といって、オリンピックなどに出る一流選手は、食事についても、十分に気をつけています。力をたくさん発揮できるように、運動と栄養についても知っておきましょう。

<スポーツするときに必要な栄養素>

<p>水分</p> <p>スポーツをすると汗をかくので、必ず水分をとりましょう。砂糖のっていない水かお茶にしましょう。</p> <p>長い時間運動が続く場合は、水で薄めたスポーツドリンクなどが良いでしょう。</p> 	<p>炭水化物・脂質</p> <p>体を動かすエネルギー源となります。</p> <p>ご飯・パン、めん類などの炭水化物を多くとりましょう。バナナも良いようです。</p> 	<p>たんぱく質</p> <p>筋肉のもとになります。</p> <p>肉・魚・卵・豆腐など</p> 
<p>ミネラル</p> <p>丈夫な骨をつくるカルシウム、酸素を体に運ぶ鉄が必要です。</p> <p>魚・乳製品・ほうれん草など</p> 	<p>ビタミンB1・ビタミンB2</p> <p>たんぱく質や脂質をエネルギーに変えるのに必要です。</p> <p>豚肉・豆・納豆・乳製品など</p> 	<p>ビタミンB6</p> <p>たんぱく質が体で使われるために必要です。</p> <p>魚・バナナ・さつまいも・豆</p> 



7月 予定献立

月	火	水	木	金
7 (横割パンズパン) イタリアンスープ メンチカツバーガー★ スライスチーズ★ パイン缶★	8 カレーライス コールスローサラダ	9 冷やしきつねうどん ごまポテト すいか	10 焼豚チャーハン 星のコロッケ★ ヨーグルト和え	11 ご飯 豆腐とえびの チリソース煮 Feちゃんギョウザ★ おひたし
ペーコン・じゃが芋・人参・玉ねぎ・コン・パセリ・マカヒ・鶏がらスープ・スープ(鳥がら・玉ねぎ) / 豚肉・パン粉・玉ねぎ・小麦粉・大豆たんぱく・ガラニュー糖・酵母・パン酵母	米/鶏肉・じゃが芋・人参・玉ねぎ・セロリ・りんご・生姜・にんにく・グリルピース・小麦粉・カレー粉・チキンプン・鶏がらスープ/コンキヤベツ・人参	ツツメン・油揚げ・干しいたけ・長ねぎ・ほうれん草・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・ごま	はいが精米・大麦・豚肉・長ねぎ・生姜・にんにく・人参・玉ねぎ・コン・干しいたけ・グリルピース・ごま油/じゃが芋・玉ねぎ・鶏肉・豚肉・豚脂・乾燥マッシュポテト・酵母エキス・パン粉・小麦粉・コンフラワー・デキストリン・水あめでん粉/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨)・ヨーグルト	米/豆腐・むきえび・かたくくり粉・小麦粉・人参・玉ねぎ・長ねぎ・干しいたけ・グリルピース・生姜・にんにく・チキンプン・中濃ソース・トウモロコシ・鶏がらスープ / 豚肉・豚肝臓・キヤベツ・玉ねぎ・葉ねぎ・にら・にんにく・生姜・人参・干しいたけ・大豆たんぱく・ごま油・小麦粉/小松菜・白菜・糸かつお
14 背割コッパパン チリコンカン 白身魚フライ★ 黄桃缶★	15 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 いわしの カリカリフライ ただききゅうり	16 ゆであげミートソース スパイシーポテト アイスクリーム★	17 ほうれん草ピラフ ちくわチーズつめ揚げ フルーツミックス	18 スタミナ丼 みそ汁 パイン缶★
豚肉・いんげん豆・玉ねぎ・人参・パセリ・チキンプン・トマトピューレ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ / 卵・パン粉・小麦粉・でん粉・大豆	米/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・大豆水煮・切り干し大根・さやいんげん・干しいたけ・生姜・黒砂糖・みそ・だし汁(昆布) / いわし・水あめ・生姜・マッシュポテト・かたくくり粉(コン・じゃが芋)・玄米粉・米粉・パン粉・パーム油/きゅうり・ごま油・ごま	かゲティ・オリーブ油・パセリ・豚肉・玉ねぎ・人参・大豆水煮・マッシュルーム・セロリ・にんにく・生姜・小麦粉・チキンプン・トマトピューレ・デミグラスソース・中濃ソース・鶏がらスープ / フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・パセリ/牛乳・乳製品・水あめ・寒天	はいが精米・大麦・バター・ペーコン・人参・玉ねぎ・にんにく・コン・ほうれん草/ちくわ・チーズ・小麦粉・卵/缶詰(みかん・パイ・黄桃・梨・夏みかん)	米/豚肉・メンマ・人参・もやし・にら・玉ねぎ・りんご・生姜・にんにく・トウモロコシ・かたくくり粉・ごま油・ごま/小松菜・厚揚げ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)
21 海の日	22 (ご飯) ザンタレ丼 または ヤンニョムチキン丼 みそ汁 ミニトマト ※リザーブ給食	23 冷やしラーメン きなこポテト 黄桃缶★	24 たきこみいなり 北海道ブリカツ★ からし和え	25 ●終業式 ご飯 けんちゃん汁 さばのカレー揚げ しょうが和え
	米・鶏肉・生姜・にんにく・かたくくり粉・ザンタレのたれ(こねぎ・かたくくり粉)・ヤンニョムチキンのたれ(ケチャップ・ごま油・みそ・トウモロコシ・にんにく・ごま) / じゃが芋・塩わかめ・長ねぎ・みそ・だし汁(むろあじ・昆布)	ツツラーメン・ハム・きゅうり・人参・もやし・ごま油・ごま・茎わかめ・だし汁(むろあじ・昆布) / フレンチポテト(じゃが芋・パーム油)・きなこ	はいが精米・大麦・だし汁(昆布)・油揚げ・人参・干しいたけ・ひじき・ごま・のり/ぶり・パン粉・小麦粉・イースト・ショートニング・油(パーム・大豆)でん粉(コン・じゃが芋・さつま芋)・バター・ミックス・ライ麦・コンフラワー/ハム・ほうれん草・もやし	米/鶏肉・豆腐・つきこんにゃく・人参・大根・ごぼう・長ねぎ・だし汁(むろあじ・宗田かつお・昆布) / さば・生姜・かたくくり粉・小麦粉/小松菜・もやし・生姜

◇牛乳200mlは、毎日つきます。◇中濃ソースには、りんごが入っています。

◇給食で使用する主な食材を表示しています。(/ は献立の区切りです) ★印は加工品です。

◇野菜・くだものについては、収穫状況等の影響により、急遽使用中止や、他の食材への変更もありますので、あらかじめご了承ください。◇しらす干しやわかめなど、海産物全般において、小さなかに、えび、貝殻が混入している場合がありますのでご了承ください。

◆今月使用する切り身(さば)、14日(月)の白身魚フライには、魚卵の混入はありません。

◆15日(火)のいわしのカリカリフライ、24日(木)のブリカツは、魚卵100%除去は保証できないとのことで、すので、ご了承ください。